

Massachusetts Department of Public Health, 305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

¿Qué es la listeriosis?

La listeriosis es una infección causada por la bacteria llamada *Listeria monocytogenes*. La infección es muy peligrosa para las mujeres embarazadas, recién nacidos, ancianos y adultos con deficiencias inmunitarias.

¿Quiénes contraen listeriosis?

Cualquier persona puede contraer esta enfermedad. Sin embargo, las mencionadas a continuación tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente:

- Mujeres embarazadas
- Fetos y recién nacidos
- Personas con cáncer, diabetes, enfermedad renal o hepática
- Personas con infección por VIH
- Personas que toman medicamentos esteroides o reciben quimioterapia
- Ancianos

A veces, los adultos y niños sanos también contraen la infección por *Listeria*; sin embargo, por lo general, estos casos no llegan a ser graves.

¿Cómo se transmite la listeriosis?

Las personas suelen contraer la listeriosis por ingerir alimentos que contienen la bacteria *Listeria*. Los veterinarios, granjeros y demás personas que trabajan con animales pueden contraer la infección por contacto directo con animales infectados. Un niño puede nacer con listeriosis si su madre consume alimentos con *Listeria* y contrae la infección durante el embarazo.

¿Cómo llega la *Listeria* a los alimentos?

La *Listeria monocytogenes* se encuentra en el suelo y el agua. Las verduras pueden contaminarse a partir del suelo o el abono que se utilice como fertilizante. Los animales pueden ser portadores de la *Listeria* sin presentar signos de la enfermedad y contaminar alimentos, como carnes y productos lácteos. Se ha encontrado *Listeria* en muchos alimentos crudos, como carnes y verduras no cocidas, y alimentos elaborados que se contaminan durante su procesamiento, como quesos blandos, fiambres, productos a base de pescado ahumado y productos listos para el consumo, como la carne de cangrejo y pollo. La leche no pasteurizada (cruda) o los productos elaborados con leche no pasteurizada pueden tener *Listeria*.

¿Cuáles son los síntomas de la listeriosis?

Las personas con listeriosis suelen presentar fiebre, dolores musculares y, a veces, síntomas gastrointestinales, como náuseas o diarrea. Muchos pacientes manifiestan sólo síntomas leves. Si la infección llega al sistema nervioso, aparecen otras manifestaciones, como cefaleas, rigidez de nuca, confusión, pérdida del equilibrio y convulsiones. Las mujeres embarazadas infectadas pueden presentar síntomas leves similares a los de la gripe. Sin embargo, la infección durante el embarazo puede llevar a un parto prematuro, infección del recién nacido o hasta el nacimiento de un feto muerto.

¿Cómo se trata la listeriosis?

La listeriosis puede tratarse con antibióticos. Cuando la infección aparece durante el embarazo, los antibióticos suelen prevenir la infección del feto o del recién nacido. Los bebés con listeriosis pueden recibir los mismos antibióticos que los adultos.

¿Cómo puede prevenirse la listeriosis?

Para que una persona tenga menos probabilidades de contraer listeriosis, se pueden adoptar las siguientes medidas:

- Cocinar muy bien la carne.
- Lavar minuciosamente las verduras crudas antes de comerlas.
- Guardar las carnes no cocidas separadas de las verduras y de los alimentos cocidos y listos para el consumo.
- Lavarse las manos y lavar los cuchillos y tablas de picar con agua y jabón después de manipular carnes crudas.
- Evitar el uso de leche cruda (no pasteurizada) o productos elaborados con leche cruda.
- Descongelar siempre los alimentos congelados listos para consumo en el refrigerador o el microondas, nunca sobre una mesa.
- Antes de comer restos de una comida, es necesario recalentarlos bien hasta que se vean humeantes.

Las personas con mayor riesgo de contraer listeriosis, como las embarazadas y personas con deficiencias inmunitarias, deben además tomar las siguientes precauciones:

- Evitar el consumo de quesos blandos, como los quesos feta, Brie, Camembert, azules y tipo mexicano. (No es necesario dejar de consumir quesos duros, procesados, cremosos, tipo *cottage* o yogures.)
- Antes de comer restos de una comida o alimentos listos para el consumo, como las salchichas, es necesario recalentarlos muy bien hasta que se vean humeantes.
- Evite el consumo de carnes preparadas o cocínelas muy bien antes de comer.

¿Dónde puedo obtener más información?

- Consulte a su médico, enfermero/a o centro médico.
- En el organismo sanitario de su zona (que aparece en la guía telefónica bajo “Government”)
- En el sitio de Internet de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:
www.cdc.gov
- En la División de Epidemiología y Vacunación del Departamento de Salud Pública de Massachusetts (MDPH) llamando al (617) 983-6800 o en el sitio de Internet del MDPH:
<http://www.mass.gov/dph/>